Rok IX. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Krótki rys historyczny o gimnastyce*).

Zestawił

Dr. Ż. Krówczyński.

II.

Wiek średni.

Niewłaściwie pojęta i zastosowana nauka Chrystusa stanęła dalszemu rozwojowi gimnastyki na przeszkodzie, a monachizm przeszczepiony ze wschodu na gruncie chrześcijańskim był największą przeszkodą, albowiem ślepe posłuszeństwo, oderwanie od rodziny obok wzniosłej pracy nad zbawieniem duszy kazały przechodzić do porządku dziennego nad troską o dobro ciała. W tych warunkach niczego nie mogły dokazać rozumne nawoływania Aetiusa (540), który propagował naukę Oribasiusa, ani przestrogi Pawła z Eginu (680), ani wreszcie nawoływania szkoły arabskiej (Rhazes w 10 wieku, Avicena w 11, Averrhos z Kordowy w 12 wieku) i dlatego też aż do 10 wieku nie znajdujemy żadnych śladów historycznych o pielęgnowaniu gimnastyki już nie jako nauki, ale nawet naturalnej polegającej na ćwiczeniach czy to w celach leczniczych czy wojskowych. I inaczej być nie mogło, bo posługując się słowami ojców kościoła w starożytności wychowywano dla ziemi, w średnich wiekach dla nieba, a w szkołach klasztornych karano nawet wszelkie ćwiczenia ciała, bo one stawały na przeszkodzie zbawieniu duszy. Zbijać tego błędnego zapatrywania chyba nie potrzeba. Dopiero średniowieczna rycerskość powołuje do życia ćwiczenia jednego wyłącznie stanu społecznego, który je pielęgnował przedewszystkiem w celach wojowniczych, mniej estetycznych. Ćwiczenia zasadzały się na pasowaniu, szermierce, polowaniu, strzelaniu, bieganiu i skakaniu — a oddawała im się młodzież gromadząca się na dworach możnych panów. Tak się działo we Francji i Niemczech. Młodzieniec oddany na wychowanie do dworu z biegiem lat z pazia (14—21 lat) ćwiczącego się w robieniu bronią, towarzyszącego wreszcie panu w każdej potrzebie, a szczególnie na polowaniu i wojnie, zmieniał się na rycerza. Pasowanie na rycerzy odbywało się uroczyście a po trzykrotnem uderzeniu płaszczyzną miecza pasujący wygłaszał: W imieniu Chrystusa pasuję Cię na rycerza i Bądź odważnym, nieustraszonym i wiernym. Wychowanie rycerskie było niestety jedno-stronne, bo ćwiczono przedewszystkiem w celach wojowniczych, a przytem zaniedbywano wszelką naukę umysłową, którą nad stanem rycerskim górował kler i przez to często rycerzy zwyciężał. Pod rządami Lothara Saskiego (1125—1137) zaprowadzono w Niemczech turnieje, czyli gry galijskie co wskazuje na ich pochodzenie francuskie, gdzie one odbywały się zawsze w obecności płci pięknej.

Wykształcenie i nauka kleru, którymi tenże pokonuje stan rycerski niepielęgnujący takowych, tworzy z nich szafarzów łaski królów i światowców porzucających pałace biskupie i dochody, aby objąć urzędy światowe. Od wieku 13—16 o ćwiczeniach gimnastycznych zapomniano i dopiero w 1530 lekarz i zakonnik Franciszek Rabelais powstaje przeciwko sofisterji scholastyki, zepsuciu kleru; chłoszcze nieobyczajność francuską i podaje szczegółowe rady jak młodzież wychowywać należy. Już w końcu 15 wieku Antoni Gazi z Padwy przypomina w opisach ćwiczeń używanych w starożytności gimnastykę Greków, a Ludwik Cornaro przeszło stuletnim żywotem dowodzi do czego prowadzi życie odpowiednio uregulowane, hartujące ciało. Prawie równocześnie profesor wszechnicy w Tybindze nazwiskiem Fuchs (1536—1566) przygotowuje dzieło o korzyściach ruchu, a w kilkanaście lat później (1573) Hieronim Mercurialis lekarz z Werony wydaje dzieło „De arte Gymnastica", którego trzy pierwsze tomy są poświęcone gimnastyce Greków, a 4, 5 i 6 tom szczegółowo rozbiera ćwiczenia mające służyć do wzmocnienia ciała i utrzymania zdrowia. Wkrótce po tem lekarz Karola IX. i Henryka III. Ambroży Paré wydaje dzieło o ważności gimnastyki, a prawdy głoszone przez obu znakomitych lekarzy znajdują przedewszystkiem w gronie lekarzy najwięcej zwolenników. Jeśli w historji gimnastyki szczególnie w wiekach średnich znajdujemy wielu pracowników z grona lekarzy, to dziwić nas nie może, ich nauka bowiem zajmująca się ciałem nie dozwalała podporządkowywać ciało zupełnie duchowi jak to pragnęło duchowieństwo. Ale nietylko lekarze walczą przeciw zgubnemu wpływowi duchowieństwa, które zabraniało wszelkich ćwiczeń ciała jakoby zgubnych dla szczęścia duszy. Za przykładem lekarzy postępują

*) Wykład wygłoszony na kursie dla nauczycieli gimnastyki.

wielcy myśliciele i filozofowie. Z chwilą reformacji jej twórcy i filozofowie stają w obronie fizycznego wychowania. Na świadectwo tego twierdzenia przytaczamy słowa Marcina Lutra: Dobrze obmyślaną i wskazaną jest rzeczą, aby młodzież się ćwiczyła i dążyła do użytecznych i szlachetnych rzeczy, i tym sposobem nie popadła w rozpustę, nierząd, pijaństwo i gry. Zaleca on oddawanie się muzyce, która troski serca, melancholijne myśli rozpędza, i ćwiczeniom ciała jako to fechtunkowi, pasowaniu się, skakaniu i bieganiu, bo one nadają giętkość członkom i utrzymują zdrowie. Jeszcze dobitniej przemawia Montaigne w dziele „de l'instruction des enfants“ (o wychowaniu dzieci). Mówi on: nasze zabawy i ćwiczenia ciała, bieganie, pasowanie się, muzyka, taniec, jazda, fechtunek i polowanie muszą stanowić poważną część naszych nauk. Wychowanie nie ma na celu wyłącznie wykształcić ducha lub tylko ciało, jego zadaniem jest wychować człowieka, którego rozdzielać na dwie istoty nie można, a posługując się słowami Platona wykazuje, że ciałem i duszą w równej mierze opiekować się należy i tak prowadzić jak parę koni w zaprzęgu.

Badania 17 wieku jeszcze większą zwracają uwagę na fizyczne wychowanie i potrzebę gimnastyki i tutaj znowu poważne stanowisko lekarzom się przynależy. Sanctorius rozprawia o transpiracji skóry i jej wpływie na czynności ustroju i na zdrowie, Harvey odkrywa krążenie krwi, a Borelli zastosowuje statystykę i matematykę w wytłumaczeniu teorji ruchu mięśniowego. Sydenham cały tom poświęca jeździe, Boerhaave zaś uważa ruch jako przyczynę życia i zaleca ćwiczenia ciała jako najlepszy środek utrwalenia zdrowia. Angielski lekarz, a znakomity przytem myśliciel John Locke twórca nowożytnego empiryzmu i materjalizmu w dziele swojem, „kilka myśli o wychowaniu dzieci“ kładzie nacisk na sentencję starożytnych: „Mens sana in corpore sano“, wykazując, że do tego dążyć jest naszym obowiązkiem, bo w tych słowach mieści się faktyczne szczęście doczesne. Kto posiada zdrowie ducha i ciała, ten posiada wszystko, a komu brakuje czy to zdrowia ciała, czy zdrowia ducha, nie wynagrodzi braku niczem, i chociaż w wychowaniu należy baczną i główną uwagę zwracać na ducha nie wolno jednak zapominać o pielęgnowaniu ciała. Za daleko odbiegliśmy od przedmiotu, gdybyśmy chcieli przytaczać imiona wszystkich, którzy sprawę fizycznego wychowania, pielęgnowania ciała, umiejętną gimnastyką szczerze się zajmywali. Nie możemy jednak pominąć poważnego głosu Rousseau'a, który w swojem „Emilu“ z wielkim naciskiem wskazuje na potrzeby i ważność hartowania i ćwiczenia ciała. Uzbrajajcie ciągle człowieka przeciwko zdarzeniom nieprzewidzianym, ćwiczcie ciało na wszystkie sposoby, bo błędnem jest mniemanie, że ćwiczenie ciała przeszkadza wykształceniu ducha. Wychowanek powinien posiadać rozum mędrca obok siły atlety. Wszystko co rozum nabywa przyjmuje przez pośrednictwo zmysłów, zmysły są podstawą ducha, dlatego powinniśmy członki i zmysły ćwiczyć jako narzędzia naszej wiedzy i dlatego musi być ciało zdrowe i silne. Gimnastyka Greków wytwarzała energię ciała i duszy, która to energja wyróżnia starożytnych od obecnie żyjących. Wszystkie te głosy byłyby przeminęły bez echa, gdyby nie znalazł się znakomity, a dobrze Panom znany mąż na polu pedagogicznem, Pestalozzi, który jeszcze większą rację przykładał do fizycznego wychowania, jak równie znakomity pedagog Jan Amos Komeniusz. Ostatni nietylko głosił, że młodzież powinna dowolnie się zabawić, ale chciał gimnastykę do szkoły ćwiczeń młodzieży wprowadzić i przepisywał, aby wychowanek 8 godzin zużywał dla spoczynku i snu, 8 godzin dla pracy i tyleż godzin zużywał dla pielęgnowania i odżywiania ciała. Szczęśliwszym w zabiegach był Pestalozzi zaprowadzający gimnastykę jako rzecz obowiązkową dla młodzieży jego pieczy w Neuhof powierzonej, a dzieło jego „Jak Gertruda uczy swoje dzieci“ jest najlepszem świadectwem jego zdrowych poglądów na sprawę fizycznego wychowania, albowiem jak Panowie wiecie na czele programu pedagogicznego położył on ćwiczenia fizyczne. Tym sposobem stała się Szwajcarja kolebką nowożytnej gimnastyki, którą z równem zamiłowaniem w tym kraju pielęgnowali Stand, Berthoud i d'Yverdon. Pestalozzi zaś przechodzi do Francji, aby w Paryżu zaszczepić potrzebę tej nauki. Nie wolno nam pominąć zasług Jana Bernarda Basedowa (1723—1790) profesora gimnazjum w Altonie, którego Niemcy z wszelką słusznością uważają za ojca niemieckiej gimnastyki szkolnej i twórcę filantropinizmu. Gimnastyka dotąd pielęgnowana przez stan szlachecki na akademiach rycerskich, staje się dzięki jemu udziałem młodzieży nieszlacheckiej. Zakłada on w Dessau w r. 1774 praktyczną szkołę zwaną filantropin, bo szczera miłość ludzi wyrodziła myśl założenia tej szkoły i była podstawą idei Basedowa, która była niejako przeciwstawieniem humanistycznego kierunku. Jak wiadomo humanizm wiele opiekował się językami starożytnych, kładąc największą wagę w wychowaniu młodzieży na znajomość języków starożytnych, a chociaż mógł na tych wzorach zaczerpnąć bardzo ważnych wskazówek o fizycznem wychowaniu w starożytności i z korzyścią gimnastykę Greków w czyn wprowadzić, ograniczali się humaniści do prawienia o gimnastyce bez zamiaru wprowadzenia jej w czyn dokonany.

Właściwie na tych usiłowaniach kończy się wiek średni, a początek 19 wieku rozpoczyna nową epokę, której owoce w krótkim czasie przeszły wszelkie oczekiwania.

W końcu 18 wieku trzy państwa opiekują się gimnastyką a mianowicie Szwajcarja, Niemcy i Dania, ale reszta ludów europejskich i nieuropejskich nie mogła pozostać głuchą na nawoływania lekarzy, filozofów i pedagogów i tem tłumaczyć należy, że w wieku 19 w miejszym lub większym stopniu zainteresowały się nią rządy i narody. Z początkiem 19 wieku okrywają się zasługami w sprawie wychowania fizycznego ludzie zupełnie nowi mianowicie Ling w Szwecji, Jahn w Niemczech, Clias we Francji i Anglji, Amoros w Hiszpanii, a później w przybranej ojczyźnie Francji. Ich wystąpienie poprzedzili zasłużeni Niemcy, o których kilka słów powiemy, a którzy tworzą, że tak powiem przejście do wieku 19. Prócz

Pestalozzi'ego o którym przed chwilą mówiliśmy poważne miejsce należy się profesorowi gimnazjalnemu nazwiskiem Villaume (ur. 1746 †1805). On głosi, że istnieje sztuka mająca na celu wykształcenie ciała a sztuka taka jest konieczną nie w Kamczatce, Senegalu i Orinoko, ale w Europie i w Niemczech. Jego nauka rozbrzmiewa po Niemczech w owym czasie kiedy myśl czynnie propagowaną przez Baszdowa podejmuje Salzmann; zakłada on wychowawczy instytut w Schnepfenthal dotąd istniejący, do którego założenia skutecznie przyczynił się książe Ernest II. z Sachsen-Gotha w 1784. Praojcem gimnastyki i pierwszym autorem książki „nauki o gimnastyce“ jest Jan Chrystjan, Fryderyk Gutsmuths 1759—1839). Nauczyciel dwóch synów lekarza Rittera odprowadza swoich wychowanków do Schnepfenthal, do Salzmanna, który raźno przejrzał i poznał pedagogiczne zdolności młodego bo 26-letniego adepta i powierzył mu kierownictwo początkowych ćwiczeń. To kierownictwo zmusiło Gutsmuthsa do zaznajamiania się z gimnastyką starożytnych, i do przemyśliwania nad udoskonaleniem ćwiczeń gimnastycznych, które opracował w dziele pod napisem: „Gimnastyka dla młodzieży“ (1793). Przyznaje on, że jego zadaniem i celem było w wspomnianem dziele zwrócić uwagę zamożniejszej klasy na dawno zapomniany przedmiot, a do rozpowszechnienia jego zamiarów przyczyniło się nietylko napisane dzieło, ale i częste odwidziny krajowców i obcych, rodziców i opiekunów, ludzi rozmaitych stanów odwiedzających zakład Salzmanna. Sprawą poruszoną najwięcej zajęła się Dania, w której istniało w r. 1803, 14 zakładów w których przeszło 3000 młodych ludzi się ćwiczyło. Z biegiem czasu z seminarjów przeszła gimnastyka do szkół ludowych, a rząd zażądał, aby obok każdej szkoły było odpowiednie miejsce do ćwiczeń. Nie będziemy wyliczali wszystkich dzieł Gutsmuthsa, który z żalem patrzał na zakaz rządu pruskiego dotyczący ćwiczeń fizycznych, o którym wkrótce pomówimy. Natomiast cieszył się on z tego, że Jahn szczęśliwie dokonał, iż gimnastyka rozpowszechniła się we wszystkich warstwach, a po 54-letniej a bardzo użytecznej pracy zakończył żywot w miejscu swego działania

Praojcem nowożytnej gimnastyki nazywają także Gerharda Ulricha, Antoniego Veitha (1763—1836) nauczyciela-matematyka szkoły dessauskiej, wszechstronnie wykształconego człowieka, który pracował nad teorją gimnastyki, do czego miał ułatwienie znając dokładnie mechanikę. On wypisuje jako dewizę dla każdego zakładu znane słowa Rousseau'a: „Le grand secret de l'education est, de faire que les exercises du corps cet dux de l'esprit servent toujours de delassement les unes aux autres“. Wielką tajemnicą wychowania jest tak robić, aby ćwiczenia ciała i umysłu wzajemnie i ciągle się pokrzepiały. Dla nas Veith z jeszcze jednego względu zasługuje na szczególną uwagę. Teoretycznie wykształcony znając historję ćwiczeń fizycznych i ludzi, którzy gimnastykę uprawiali w średnich wiekach, a szczególnie za dni jego żywota wiedział, że tym nauczycielom wielce praktycznie wykształconym brakowało podstaw teorji i dlatego wypowiada on bardzo szłuszne żądanie, aby nauczyciele gimnastyki posiadali dokładną znajomość maszyny (ciała) im do nauki powierzonej.

Reasumując to, co dotąd o gimnastyce w średnich wiekach powiedziano, widzimy, że dopiero po 16 wieku zwolna wyłania się ona z zapomnienia, a im bliżej do wieku 19 tem więcej znajduje ona zwolenników i pracowników szczerze oddanych ważnej sprawie fizycznego wychowania, którzy usiłują gimnastykę zainteresować wszystkie warstwy społeczne, a nawet rządy opiekują się nią w dobrze zrozumianym interesie własnym. Jak się wkrótce dowiemy zainguruje wiek 19 raźniejszy postęp, dlatego też i korzyści z odpowiedniego zainteresowania się gimnastyką wyraźniej ukształcone wystąpią.

Ponieważ poprzednio omawiając gimnastykę w starożytności, poświęciliśmy kilka uwag gimnastyce lekarskiej, wypada przypatrzeć się co pod tym względem w wiekach średnich uczyniono. Znany lekarz Schreiber tak się w tym względzie wyraża. Pobożne Chrześcijaństwo średnich wieków odwróciło się od wszelkich starych urządzeń i dlatego gimnastyka lekarska popadła w zupełne zapomnienie, pozostawiono ją partaczom. Dopiero w r. 1680, gdy Bakon, Descartes i Newton wystąpili z swoimi uczonymi poglądami, które nowe drogi medycynie torowały, ogłasza Borelli dzieło „De motu animalium“ (o ruchu zwierząt). Wspomniany autor i wyznawcy jego poglądów starają się wszystkie ruchy i czynności ustroju wytłumaczyć matematyczno-mechanicznemi regułami, ale popadają równocześnie w błąd jaskrawy, bo dla leczenia chorób nie uciekają się do środków fizycznych i mechanicznych, ale posługują się przedewszystkiem chemicznemi środkami. W kilkadziesiąt lat później, bo w 1740, Franciszek Fuchs wydaje gimnastykę lekarską (Medicinische Gimnastik oder Jeder sein eigener Arzt) noszącą także tytuł: każdy swoim własnym lekarzem, w której rozwodzi się nad wpływem ruchu na przemianę ustroju zwierzęcego i nad ważnością jego w zastosowaniu do leczenia niektórych chorób jako to suchot, wodnej puchliny, hypochondrji i t. d. Świat lekarski przyjął to dzieło tak jak ono na to zasługiwało, ono dało pochop do prac na tem polu jak świadczy praca Börnera, Dissertatio de arte gimnastica nova (rozprawa o sztuce gimnastyki) i Gericke'go, De gimnasticae medicae veteris inventoribus. (O wynalazcach lekarskiej gimnastyki) i francuskiego lekarza kl. Józefa Tissota (Gymnastique médicale ou l'exercise apliqué aux organes de l'homme d'après le lois de la physiologie, de l'hygiéne et de la therapeutique. (Gimnastyka lekarska czyli ćwiczenie zastosowane do narządów ustroju ludzkiego według praw fizjologicznych, hygienicznych i terapeutycznych (leczniczych). Znacznie więcej zainteresowało dzieło angielskiego lekarza nazwiskiem John Barklay'a: The muscular motions of the human body (o ruchu mięśniowym ciała ludzkiego), w którym autor opisuje ciężki przypadek reumatyzmu mięśniowego połączonego z niedowładem a wyleczonego gimnastyką. Dzieła powyższe nie wywarły należytego wpływu, albowiem świat lekarski przesiąkły był teorjami chemicznemi niewątpliwie częściowo słusznemi, które wykluczały wszelkie środki prócz chemicznych. Zbliżający się

wiek 19 przynosi i pod względem lekarskim bardzo poważne a korzystne zmiany, o których następnym razem już dlatego obszerniej się zajmiemy, że w miarę rozwoju naszych pojęć o siłach ustrojowych, gimnastyka lecznicza coraz poważniejsze miejsce zajmuje w leczeniu rozmaitych chorób.

O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

Gimnastyka, jako nauka umiejętnego kształcenia ciała, wymaga koniecznie przestronnego miejsca i pewnych specyalnych przyborów i przyrządów, jeżeli ma rzeczywiste przynosić korzyści. Zapewne, że najracyonalniej jest odbywać ćwiczenia gimnastyczne na świeżem powietrzu, jednak klimat nasz dozwala tego w niektórych tylko miesiącach roku, a i to nie zawsze, gdyż przeciągłe słoty i zimna nawet w najgorętszej porze roku nie są rzadkością. Gimnastyka tylko latem uprawiana, chybiałaby celu, doświadczenie bowiem uczy, że wskutek przerwy w gimnastyce tracą mięśni na tęgości, a budowa ciała naszego i fizyologia wskazują, że tylko ciągłym ruchem, ciągłém natężeniem sił naszych zdołamy je spotęgować i utrzymać na pewnym stopniu doskonałości, z czego wynika, że ćwiczyć ciało należy latem i zimą bez przerwy i to nie tylko w wieku wzrastania i dojrzewania, lecz i w latach wybujałej męskości. Jakkolwiek więc z jednéj strony boiska są niezbędnymi do ćwiczeń gimnastycznych w lecie, tak znowu z drugiéj strony okazuje się potrzeba urządzania zamkniętych i ogrzanych przestrzeni t. j. sal do ćwiczeń w zimie, które i w czasie słoty w lecie zapewne nie będą zbytecznymi. Stanowczo więc twierdzić można, że tylko tam zajmują się szczerze wychowaniem młodzieży, gdzie oprócz boisk budują przy szkołach sale gimnastyczne. Od czasu wcielenia nauki gimnastyki w plan naukowy dla szkół ludowych, powstały tu i ówdzie boiska i sale gimnastyczne, które jednak ani rozmiarami, ani wewnętrznem urządzeniem niezupełnie odpowiadają celowi. Budując bowiem salę gimnastyczną, lub urządzając boisko, nie można im nadawać dowolnych rozmiarów i wewnętrznych urządzeń, lecz stosować należy do liczby uczniów, którzy w sali téj lub na boisku równocześnie ćwiczyć mają i do przyrządów, jakie tam staną; podobnie i rozmiary przyborów i przyrządów stosować się muszą do wzrostu uczniów, szerokości ich piersi, wielkości ręki i t. d., słowem muszą uczniom odpowiadać. Jakich danych trzymać się należy przy zakładaniu sal i boisk gimnastycznych, ich urządzaniu i sporządzaniu przyborów i przyrządów wykażą następujące rozdziały:

Położenie, rozmiary i urządzenie sali.

Niepomiernie ważną rzeczą przy budowaniu sali gimnastycznéj jest jéj bliskie położenie od budynku szkolnego. Sala gimnastyczna połączona z budynkiem szkolnym, umożliwia udzielanie nauki gimnastyki w rozmaitych godzinach szkolnych i we wszystkich porach roku, nie mówiąc już o zaoszczędzonym czasie, który uczniowie tracą przez zbytnie oddalenie sali gimnastycznéj. W interesie nauki i hygieny jest także rzeczą pożądaną, aby sala gimnastyczna była raczéj za dużą, aniżeli za małą; wielkość jéj stosować się winna w każdym razie do maksymalnéj liczby ćwiczących, mających w niéj ćwiczyć równocześnie. Podstawą do orzeczenia o wielkości powierzchni sali, jest kwadrat z rozpiętości obu ramion ćwiczącego, która u chłopców 12—14 letnich wynosi 1·5 m długości, u dorosłych 1·7 m. Jednostką więc, któráby należało przyjąć za podstawę do obliczenia powierzchni sali jest 2·25 m□ (2·89 m□). Powierzchnia w ten sposób otrzymana, wystarczyłaby do ustawienia uczniów do ćwiczeń wolnych w miejscu, ale byłaby stanowczo niedostateczną do ćwiczeń rzędowych i pochodów, które wymagają większéj niż ćwiczenia wolne przestrzeni, a jeśli jeszcze weźmiemy na uwagę powierzchnię zajętą przez przyrządy, natenczas jednostka nasza musi stanowczo zwiększyć się, to też ogólnie jako jednostę minimalną przyjmują 4 m□ dla jednego ćwiczącego. Przypuśćmy, że liczba uczniów jednej klasy wynosi 50, natenczas iloczyn 50 X 4 da nam powierzchnię minimalną sali gimnastycznéj. Stosunek długości, szerokości i wysokości sali takiej winien być 1 : 2 : 5 czyli, że sala o 200 m powierzchni winna być 10 m szeroką, 20 m długą, a 5 m wysoką. Stosunek powyższy winien być uwzględniony przy każdej sali, tak ze względów pedagogicznych, jak z wagi na łatwe urządzenie stropu i tramów. W szkołach, gdzie liczba uczniów jednéj klasy nie dochodzi liczby 30, nie należy nigdy budować mniejszéj sali, jak 15 m długiéj, 7·5 m szerokiéj, a 5 m wysokiéj.

Ze względów zdrowotnych sporządza się podłogę sali z drzewa twardego, układając deski na poprzek sali, unikając szczelin, a to z téj prostéj przyczyny, że przez to zapobiega się gromadzeniu kurzu w szczelinach, a przez układanie desek w poprzek sali pośliznięciu się podczas biegu. Okna z wentylatorami winny się znajdować przynajmniej na 1·5 m od ziemi. Wysoko umieszczonymi wentylatorami można nawet podczas saméj nauki powietrze w sali odświeżać bez obawy o przeciągi, gdyż prąd powietrza ciągnie wtedy wysoko nad głowami ćwiczących. Okna słoneczne należy zaopatrzyć w story wewnętrzne. Oprócz drzwi, łączących salę z szatnią i budynkiem szkolnym, należy umieścić w odpowiedniéj ścianie drzwi podwójne, prowadzące wprost na boisko; szerokość ich powinna być znaczniejszą, aby nimi dogodnie wynosić można przyrządy na boisko do gimnastyki w letniéj porze. Z téj saméj też przyczyny nie należy przed nimi umieszczać schodów, lecz jeżeli podłoga sali jest położoną wyżéj od powierzchni boiska, urządza się nasyp. W jednéj z grubszych ścian sali należy już przy budowaniu utworzyć framugi wielkości zwyczajnych szaf, które służyć mają jako schowek na przybory i przenośne przyrządy.

Ażeby w zimie uzyskać w sali odpowiednią temperaturę t. j. 12—16° R. należy ją ogrzewać żelaznymi piecami, umieszczonymi po kątach, aby jak najmniéj zawadzały.

W tym samym celu nie należy nigdy budować sali bez stropu, okien i drzwi podwójnych. W samym środku i na 5 m. od obu ścian krótszych sali, w wywysokości na 0·2 m od stropu należy wmurować trzy poprzeczne tramy, na których umieszcza się przyrządy gimnastyczne. Ażeby ostre krawędzie ścian uchronić od uszkodzenia, wskutek którego tworzy się w sali szkodliwy dla płuc kurz, pożądaną jest rzeczą, jeżeli już nie całą salę dokoła, to przynajmniéj najbardziéj na zniszczenie wystawione narożniki zaopatrzyć drewnianą, 1·5 m wysoką zaokrągloną lamperją.

Rozmiary i urządzenie szatni.

Trudno sobie wyobrazić porządnéj sali bez szatni. Szatnia w rodzaju przedpokoju łączyć winna salę gimnastyczną z budynkiem szkolnym. Rozmiary jéj stosować się muszą podobnie jak rozmiary sali do liczby uczniów. Dokoła szatni umieścić należy w pewnej wysokości wiszadła, przeznaczając dwa kołki dla każdego ucznia, a pod nimi zwyczajne ławki do siedzenia, z półkami na książki. (C. d. n.).

Ćwiczenia na poręczach.

(Ciąg dalszy).

Z podporu o ramionach prostych: przewrot na barkach: *a)* zamachem, *b)* ciągiem:

9. wprzód — do postawy,
10. „ — do siadu rokrokiem,
11. „ — do podporu,
12. „ — do zwieszenia,
13. wstecz — do postawy,
14. „ — do siadu,
15. „ — do podporu leżąc,
16. „ — do podporu.

Z podporu na przedbarkach przewrot:

17. wprzód — do postawy (siadu — podporu),
18. wstecz — „ „ („ — „),

Ze wsiadu rozkrokiem przewrot:

19. wprzód — do postawy (siadu — podporu),
20. wstecz — „ „ („ — „).
21. Przewrot wstecz do zwiesz. tyłem:

IV. Stopień.

Z postawy (z podp. na barkach, z podp.) przerzut na barkach:

1. wprzód — do postawy (do siadu — do podp.),
2. wstecz — „ „ („ „ — „ „).
3. Przewrot na barkach wprzód skośny na zewnątrz poręczy).
4. Przewrot } skośny (na zewnątrz poręczy).
5. Przerzut }

V. Stopień.

1. Przerzut: pobok.
2. „ bokiem.

E. Woltyże z podporu bokiem.

a) Woltyże okroczne

II. Stopień.

Z podporu przodem (tyłem):

1. przedmach,
2. wsiad bez obrotu, z obrotem.

III. Stopień.

Z podporu przodem (tyłem):

1. półkole *a)* bez obrotu, *b)* z obrotem.

b) Woltyże odboczne

III. Stopień.

1. Z podp. przodem: wsiad okrakiem na tylną poręcz.
2. Z podp. tyłem: wsiad zewnątrz na przednią poręcz.

IV. Stopień.

Z podp. przodem po nad tylną poręcz:

1. odboczka,
2. „ do podp. przodem zewnątrz p.,
3. „ do zwieszenia zewnątrz p.
4. Z podp. tyłem: odboczka po nad przednią p.

c) Woltyże odwrotne.

II. Stopień.

1. Z podp. przodem: przedmach,
2. „ „ : wsiad okrakiem } na tylną p.
3. „ „ : „ zewnątrz }

III. Stopień.

1. Z podp. przodem: odwrotka po nad tylną p

d) Woltyże kuczne

I. Stopień.

1. Z podp. przodem (tyłem) — przedmach 1nóż (2nóż).
2. Z podp. przod. wsiad w środku p. na tylną p.

II. Stopień.

1. Z podp. przodem: wsiad okrakiem } na tylną p.
2. „ „ : „ zewnątrz z 1/2 obr. }
3. „ „ : wyskok 1nóż (2nóż) na tylną p.
4. „ tyłem: wsiad okrakiem } na przednią p.
5. „ „ : „ zewnątrz }

III. Stopień.

Z podp. przodem po nad tylną poręcz:

1. kuczka (przeskok),
2. „ do podp. przodem pobok,
3. „ do zwiesz. przodem pobok.

e) Woltyże rozkroczne.

Z podp. przodem po nad tylną poręcz:

II. Stopień.

1. Wyskok.

III. Stopień.

1. Rozkroczka (przeskok),
2. „ do podp. przodem pobok,
3. „ do zwieszenia przodem pobok.

f) Przewroty — przerzuty.

III. i IV. Stopień.

Z postawy poskokiem, też z podporu:

1. przewrot o ram. ugięt., na- dwu- pod- chwytem,
2. „ „ prost., „ „ „ „

Z postawy na tylnej poręczy: dtto.

Z podporu leżąc (na tylnej poręczy):

1. przerzut o ramionach ugiętych,
2. „ o „ prostych.

F. Wytrzymania.

I. Stopień.

1. Podpór równoważny okrakiem.
2. W podporze: poziomka 1nóż.

II. Stopień.

1. W podp. poziomka 1nóż, ze zwrotem tułowia.
2. „ na barkach : poziomka 2nóż, rozkroczna.
3. „ „ „ : „ 2nóż, spojona.
4. „ na przedbark. : „ 2nóż, rozkroczna.
5. „ „ „ : „ 2nóż, spojona.

III. Stopień.

1. Podpór równoważny: rozkrokiem.
2. „ „ okrakiem, 1rącz.
3. W podp. poziomka 2nóż: *a)* rozkroczna, *b)* spojona, *c)* spojona ze zwrotem tułowia.
4. Waga pobok: z oparciem o łokieć.
5. Stanie na ramieniu: *a)* zamachem, *b)* ciągiem, *c)* ciągiem, i to równo- różno- stronnie.
6. Stanie w podporze na barkach tyłem: *a)* zamachem, *b)* ciągiem, *c)* wagą.
7. Stanie na barkach przodem.

IV. Stopień.

1. Waga pobok: 1rącz.
2. „ „ nawleczna.
3. „ poprzek.
4. „ w podborze na barkach tyłem.
5. Stanie na ramieniu 2rącz na 1 poręczy (ze siadu okrakiem).
6. Stanie na rękach o ramion. ugiętych: *a)* zamachem, *b)* ciągiem, *c)* wagą.
7. Stanie na rękach o ramion. prostych: *a)* zamachem, *b)* ciągiem.
8. Stanie w podporze na przedbarkach.

V. Stopień.

1. Waga w podp. na barkach przodem.
2. Stanie o ramion. prostych: wagą.
3. „ o „ „ z zwrotem tułowia.
4. „ o „ „ pobok ze stania poprzek.

B. W podporze na końcu poręczy.

a) Skok do podporu: przodem do poręczy.
b) „ „ „ : tyłem „ „

A. Woltyże okroczne.

I. Stopień.

W podporze przodem do poręczy:
1. przedmach z zewnątrz poręczy,
2. „ z środka „
3. wsiad „ „
4. „ z zewnątrz „

W podporze tyłem do poręczy:
5. przedmach z środka poręczy,
6. wsiad z środka poręczy.

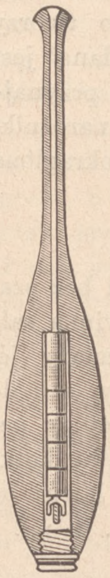
III. Stopień

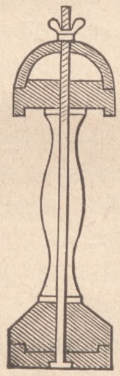
W podporze przodem do poręczy:
1. półkole z zewnątrz p.
2. „ z środka p. *a)* równoimiennie, *b)* różnoimiennie,
3. koło z zewnątrz poręczy.

W podporze tyłem do poręczy:
4. półkole z środka poręczy.
5. „ z zewnątrz poręczy. (Dok. nast.)

Ciężarki i maczugi, których wagę dowolnie zmieniać możemy.

Ważnym momentem w gimnastyce jest stosowanie ciężaru do sił ćwiczącego, aby przez zbytnie obciążanie ramion nie działać ujemnie lub przez za lekki ciężar czasu daremnie nie marnować. Zwyczajnie po szkołach i towarzystwach gimnastycznych służą w tym celu ciężarki rozmaitej wagi, co zresztą jest najodpowiedniej. Chcąc jednak ćwiczyć w domu, a ćwicząc stopniować ciężar, jest się zmuszonym odmieniać od czasu do czasu ciężarki na cięższe, co pociąga za sobą znaczne koszta. Aby tego uniknąć, służą ku temu celowi najlepiej przybory *Fig. 1.* i *2.* zaprezentowane po raz pierwszy na obecnej wystawie w Paryżu w dziale szwajcarskim, których ciężar dowolnie zmieniać możemy przez dodanie lub ujmowanie krążków żelaznych, nie zmieniając przytem formy przyboru. Ciężarki te są w ten sposób skonstruowane, że przez rączkę drewnianą *(Fig. 1.)* przechodzi sztabka żelazna, mająca na jednym końcu płaską głowę, na drugim zaś muterkę, przytrzymującą cały szereg krążków żelaznych o oznaczonym ciężarze, po obu stronach rączki na pręt osadzonych. Zauważyć musimy, że mimo zestawienia krążków, siedzą one na sobie tak silnie, że podczas wywijania nie słychać najmniejszego stukotu.


Fig. 1.


Fig. 2.

Podobnie urządzone są także maczugi *(Fig. 2.)*. Pręt żelazny przez maczugi przechodzący, zakończony mutrą, i wyżłobienie w maczudze dozwala przez nasadzanie dowolnej liczby krążków żelaznych na pręt, a przytrzymanych mutrą, nadać maczudze rozmaity ciężar. Wydrążenie w maczudze zamyka się denkiem z gwintowanym czopem, przezco maczuga taka wewnętrznie niczem się nie różni od maczug masywnych.

E. Cenar.

Delegaci Kółek rolniczych w Sokole.

Dnia 9. b. m. podejmowało Towarzystwo gimnastyczne Sokoła lwowskiego w swojej sali delegatów Kółek rolniczych. W rzęsiście oświetlonej sali, czwartą część zastawiono krzesłami, a na galerji umieszczono kapelę Harmonji. Jeszcze przed 7 godziną zaczęli się schodzić delegaci, a w ćwierć godziny później przedstawiał się wspaniały widok, jaki po raz pierwszy zdarzyło się widzieć w tej sali. Oto poważni księża, w dość wielkiej liczbie, właściciele dóbr, nauczyciele, a najwięcej kmiecych siermięg i sukman zasiedli na przygotowanych dla siebie krzesłach. Harmonja zagrała kilka utworów narodowych, poczem wystąpił prezes naszego Towarzystwa otoczony gromadką ubranych w piękny strój Sokołów przed zgromadzonymi delegatami, a za tą gromadką bardzo poważna liczba członków Towarzystwa w ubraniu używanem do ćwiczeń. Zgromadzonych powitał prezes Tow. dr. Ż. Krówczyński następującą przemową:

Gość w dom — Bóg w dom — mówi stare polskie przysłowie, a znaczy ono, że gości najserdeczniej przyjąć należy. Ale nietylko dlatego, że jesteście naszą szczerą ukochaną bracią, że jesteście reprezentantami Kółek rolniczych, które podjęły wzniosłą pracę podźwignięcia wartości naszej ziemi, witamy Was całem sercem. Wdzięczni jesteśmy Komitetowi Kółek rolniczych, że Was do nas sprowadził, że Wam naszą szkołę pokazać możemy. Że jesteście w szkole zaraz się przekonacie, a co w niej uczą krótko powiem. Nam w mieście mieszkającym równie jak każdemu potrzeba zdrowia. Ono jest dla wszystkich ludzi największym skarbem, największym szczęściem. Życie w miastach niszczy zdrowie bardziej jak życie na wsi. Aby utrzymać zdrowie ćwiczymy tutaj nasze ciało, orzeźwiamy je, nabywamy siły do pracy, a co najważniejsza przez ćwiczenia nabywamy także siłę ducha, przez którą możemy łatwiej zapanować nad żądzami ciała. Tutaj uczymy się być posłuszni i karni, tutaj uczą nas cenić i kochać to wszystko, co na szacunek i miłość zasługuje. Tego uczą w naszej szkole nie tylko uczniów, których dzisiaj nie widzicie, ale i my starsi wzajemnie się tego uczymy. Nasza nauka wygląda pozornie na zabawę, ale wierzajcie, że nią nie jest. Stoi przed Wami poważne grono starszych członków naszego Towarzystwa, zobaczycie tu doktora obok kupca, adwokata obok rzemieślnika, syna kmiotka obok szlachcica, Polaka obok Rusina, a jak strój ich jest jednaki tak samo ich cel jednaki, wszyscy starają się nabyć zdrowia, ciała i ducha, bo tylko zdrów na ciele i duszy może być dobrym obywatelem, może prawdziwie być użytecznym i kochać kraj. Oto prawdziwy cel naszych ćwiczeń, tego wszystkiego w naszej szkole nauczyć się można. Niestety nie wielu wie o tem, że takiej nauki tutaj udzielają, bo gdyby o tem wiedziano, starano by się najusilniej, aby obok każdej szkoły miejskiej i wiejskiej była szkoła gimnastyczna. Daj Boże, aby ta chwila jak najszybciej nastąpiła, a gdy się to stanie przekonacie się o wielkiej pożyteczności takich szkół. Wasi synowie będą przez takie szkoły zdrowsi, silniejsi, łatwiej i lepiej będą uprawiali rolę, wasze córki i siostry będą wydawały zdrowsze potomstwo, śmierć będzie mniej zabierała Wam dziatwy. Wierzajcie naszemu doświadczeniu, że Wasi synowie tak wykształceni, Was samych więcej szanować i kochać będą, a ziemi Waszym potem zwilżonej, a pracą rąk obrobionej nie dadzą zabrać nikomu. Jeżeli taki owoc wydaje nauka, to powinniśmy dążyć do zakładania szkół, a przy dobrych chęciach można łatwo usunąć wszelkie trudności. Bo jak nam do założenia szkoły naszej wszyscy dobrzy ludzie pomagali tak i Wam przyjdą z pomocą. Kiedy przed 23 laty naszą szkołę zakładano, w gronie założycieli stanęli hrabiowie, szlachta, urzędnicy, kupcy, lekarze i młodzież, słowem wszyscy dobrzy ludzie, co kraj szczerze kochali. Ś. p. Alfred Potocki namiestnik i marszałek serdecznie nas popierał i cześć Mu za to, a jego obecność i jemu podobnych zrobiła, że rząd nie wiedząc z początku czego chcemy był dla nas łaskawy. Pragnę Wam wykazać, że założyć taką szkołę na wsi, to rzecz nie trudna. Oto Wasz nauczyciel szkolny może być nauczycielem gimnastyki, kawał ziemi się znajdzie, kowal i cieśla za małem wynagrodzeniem zrobią takie przyrządy jakich potrzeba, a choćby one mniej ładne były, dobrze służyć będą. Z pomocą przyjdą Wam nasi dobrzy księża, nie nadaremnie zapukacie o pomoc do dworu, dla którego tem lepiej, im więcej będzie zdrowych, silnych, trzeźwych, prawych, pracowitych i szczerze ziemię kochających. Oto szkoła gimn. gotowa.

Zwracając się do braci nauczycieli tutaj obecnych prosimy przyjmijcie serdeczne nasze uwagi i ciężar, który na Was wkładamy, a zapiszecie się dobrze w historji naszego bytu narodowego.

I Was kochani bracia włościanie prosimy zapamiętajcie pobyt u nas i nasze uwagi, zechciejcie dołożyć pracy, aby szkoły takie pozakładać, a Bóg pobłogosławi Waszą pracę bardzo użyteczną.

Po tem przemówieniu przyjętem oklaskami odbyły się ćwiczenia najpierw wspólne, a po tem na przyrządach, którym zgromadzeni z wielką przyjemnością się przypatrywali. Mamy to przekonanie, że mile spędzona chwila zostanie delegatom długo w pamięci, a daj Boże, aby i przemówienie prezesa zapamiętano i dołożono starań dla zakładania szkół gimnastycznych obok szkół ludowych po wsiach i miasteczkach.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Trwająca przez lato restauracja wielkiej sali została w miesiącu wrześniu ukończona. Przy tej sposobności urządzono wentylacją według projektu znanego inżyniera-mechanika p. Rychnowskiego, przez co sala odpowiada wszelkim wymogom hygienicznym.

Ćwiczenia odbywają się w zwykłych godzinach, a liczba ćwiczących zwiększa się.

Na posiedzeniu Wydziału odbytem w dniu 17. września zostali przyjęci jako członkowie: 1. Eminowicz Stanisław, pomocnik handlowy; 2. Marja Grabowska, nauczycielka; 3. Emil Gross, słuchacz praw; 4. Józef Grotowski, pomocnik handlowy; 5. Jan Koronowicz, buchalter; 6. Dr. Adolf Lilien, wspólnik kantoru; 7. Karol Stanisławowski, nauczyciel ludowy; 8. Eug. Schayer, pomocnik handlowy; 9. Dr. Teofil Stachiewicz, lekarz; 10. Marjan Szymonowicz, asystent rach. Namiestnictwa; 11. Władysław Świechło, nauczyciel ludowy; 12. Fryderyk Simon, pomocnik handlowy; 13. Apolinary Ujejski, kandydat adwokacki; 14. Paweł Wyderka, retuszer.

Młodzież gimnazjalna licznie uczęszcza, rewizję lekarską dokonał Dr. Kucharski.

Urywki hygieniczne.

Jak czyścić zęby? Na zjeździe dentystów w Berlinie podniesiono w ogóle szkodliwość wszelkich proszków a uznano własności dodatnie mydeł (Oelseife). Dr. Richter w Wrocławiu poleca fabrykowaną we Wiedniu „Calodont", maść mydlaną do zębów sprzedawaną w trąbkach cynowych maleńkich. Maść ta składa się z mydła olejnego, wapna strąconego i gliceryny. Najlepiej z zębami w następujący sposób postępować. Wieczorem wyszczotkować zęby z pomoca mydła olejnego, wypłukać następnie usta wodą miętową, a do uwalniania szpar między zębami z pozostałych resztek posługiwać się nitką jedwabną.

KRONIKA.

Egzamin rządowy na nauczyciela gimnastyki w seminarjach i szkołach średnich, złożył p. Romuald Kwiatkowski, członek grona nauczycielskiego Sokoła lwowskiego.

Poświęcenie sali Sokoła w Wadowicach odbędzie się 9. listopada b. r.

Wieczorek w Sokole. Na rozpoczęcie nowego okresu, w którym życie sokole silniejszym odzywa się tętnem, odbył się w dniu 13. b. m. dla członków i ich rodzin wieczorek wykonany przez członków Towarzystwa, a składający się z części muzykalnej i gimnastycznej.

Prezes Towarzystwa Dr. Krówczyński zagaił wieczorek przemową, w której między innymi podniósł, iż młodzież akademicka bardzo nielicznie uczęszcza na ćwi-

czenia, a właśnie ona powinna dbać najwięcej o rozwój swych sił fizycznych.

Kółko śpiewackie Sokoła pod kierownictwem zastępcy dyrygenta p. Hauswalda wykonało Kuhlau'a „Pieśń wieczorną“, Wachnianina „Chór Normanów“, Dunieckiego „Piosnkę żołnierską“ i Worobkiewicza „Do czarki“; Sokoł Teodor Borkowski, który śpiewał następnie utwory solowe, zachwycił wszystkich swym pięknym głosem. Fortepian (Hauswald) i deklamacja (Michalewski) uzupełniły program.

W części drugiej wzięło udział 16 członków grona nauczycielskiego w strojach ćwiczebnych. Przerobiono najpierw ćwiczenia obrazowe laseczkami, poczem nastąpiły na 2 poręczach ćwiczenia towarzyskie, które ogólnie się podobały.

Kolonie letnie w Warszawie. Dr. Gustaw Frietsche, gorliwy orędownik tej instytucji, wydał sprawozdanie za rok ubiegły. Wysłano w r. 1888 ogółem 296 dzieci obojga płci do 5 miejsc, a oprócz tego p. Domaniewska i p. Chełmicki wzięli 21 dzieci do swych majątków na własny koszt. Dzięki zapobiegliwości Dr. Frietschego liczba kolonistów wzmogła się znacznie, natomiast koszta utrzymania się zniżyły. Liczby te od początku istnienia kolonii tak się przedstawiają:

		koszta utrzymania wynosiły przeciętnie
w 1882 r.	wysłano 52 dzieci	24 rub. 76 kop.
w 1883 „	84 „	22 „ 71 „
w 1884 „	137 „	19 „ 41 „
w 1885 „	204 „	16 „ 26 „
w 1886 „	245 „	14 „ 78 „
w 1887 „	288 „	12 „ 72 „
w 1888 „	296 „	11 „ 51 „

Ogół składek w roku sprawozdawczym wynosił 3604 rubli, nie licząc licznych darów.

VII. Zjazd gimnastyków niemieckich odbyty z końcem czerwca b. r. w Monachium zgromadził około 20.000 gimnastyków z Niemiec i Austrji, a wśród nich znajdowało się 22 z Rossji, 40 z Anglii, 22 z Holandji, 12 z Belgii, 20 z Ameryki, 40 ze Szwajcarji i 50 z Rumunii. Niepogoda popsuła jednak program. Miasto ćwiczeń na boisku musiano się zadowolnić ćwiczeniami w sali wykonanymi przez gimnastyków zagranicznych. Szczególną uwagę zwróciły ćwiczenia 40 członków z Zurychu swemi skombinowanemi ćwiczeniami na 5 koniach, tudzież ćwiczenia maczugami Anglików. Prócz tego odbył się wielki pochód na przyległą łąkę, w którym wzięło udział 12.000 gimnastyków.

Rozumie się, że nie brakło przytem rozlicznych toastów i mów politycznych.

Jeszcze przed zjazdem odbyły się staraniem Towarzystw gimnastycznych monachijskich ćwiczenia laskami i wolne 3200 uczni szkół ludowych, a następnego dnia produkowali się tamtejsi gimnastycy w teatrze ze swą gimnastyką „akrobatyczną“ i przedstawili rezultaty zadziwiające.

Z Indji. Czasopismo „Volksheil“ podaje, że w przedmieściu bombajskim Mady-Bay istnieje od 1875 zakład gimnastyczny, w którym ćwiczą Persowie, Hindowie, Mahometanie, Europejczycy i inni. Nauczycielem jest Pers Manekji Hormusji. Liczba ćwiczących wynosi prawie 100. Zeszłego roku odbyły się ćwiczenia publiczne, a mianowicie z laskami, tudzież na poręczach, drążku, skok.

Zapasy pięściami (boksowanie) jest wzbronione w Stanach Zjednoczonych, mimo to publiczne takie zapasy cieszą się wielką sympatją publiczności, która chętnie ponosi trudy, byle tylko nasycić się widokiem walczących i poranionych zapaśników. Przedsiębiorcy wybierają jakieś odległe miejsce, zamawiają osobne pociągi, skutkiem czego władza najczęściej nie jest w możności przeszkodzić walce. Niedawno odbyły się zapasy takie w Richburgu nad Missisipi, o światowe mistrzowstwo, a raczej o królewską nagrodę wynoszącą aż 20 000 dolarów. Potajemnie w nocy wyjechało tylko z Nowego Orleanu przeszło 2000 widzów na miejsce walki, oddalone $^{3}/_{4}$ mili od kolei, a ogrodzone w okoł wysokim parkanem, samo boisko liczyło 24 stop w kwadrat. W około znajdowały się trybuny, a za miejsca płacono po 15 dol. tak, iż ze wstępów zebrano 50.000 dol. O godzinie 10 zjawił się szeryf i wezwał publiczność do rozejścia, gdy jednak ta zaprotestowała, musiał i szeryf nie mający żadnej siły zbrojnej ustąpić. Niebawem rozpoczęła się walka między Sulliwanem i Kilrainem, który po 7 starciu poraniony, stał się niezdolnym do dalszej walki. Sulliwan otrzymał całą nagrodę. Gubernator Stanu Missisipi zarządził wprawdzie zaaresztowanie obu zapaśników, lecz ci uznali zastosowne nie oczekiwać doręczenia im wezwania.

O całowaniu dzieci przy bólu gardła pisze jeden z lekarzy niemieckich: Zwyczaj ten niegodziwym, wręcz morderczym nazwać trzeba. Tak łaskawa Pani! przypomnij sobie bowiem jak przed dwoma tygodniami z szyją szalem owiniętą odwiedziłaś panią S. Synek jej, mały Jaś wybiegł cię przywitać, a ty podniosłaś go i w zapale serdeczności obsypałaś go pocałunkami, a następnie opowiadałaś, iż z powodu bolu gardła kilka dni wychodzić nie mogłaś. — Pani nie miałaś względem dziecka tego złych zamiarów, a przecie zabiłaś go tak, jak gdybyś mu strychniny lub arszeniku była podała. We dwa dni po wizycie Pani dziecko rozchorowało się, przywołany odrzekłem, że dyfteritis. Dziś przypomina mała, świeża mogiła na cmentarzu wizytę Pani; tak jest, lekkomyślność Pani sprowadziła śmierć tego dziecka — a prawdopodobnie takie przypadki przydarzają się często. Dyfterja przebiega bowiem u dorosłych ludzi niekiedy tak lekko, iż ci pomocy lekarza nie wzywają i nie domyślając się, że cierpienie jest groźnej natury, odnoszą je do zwykłego przeziębienia. W tem przekonaniu a nadto wiedząc, że przeziębienie nie jest zaraźliwe, chorzy tacy bardzo często nie usuwają się od zdrowych i obdarzają ich pocałunkami, bo dziś przy lada sposobności ludzie się całują. Lepszego atoli sposobu przeszczepienia tej choroby jak zapomocą całusu nie ma, i to nie ulega wątpliwości, że w całusach leży jedna z częstych przyczyn szerzenia się epidemii dyfterytu. A więc łaskawa Pani, na przyszłość bądź ostrożną z całowaniem dzieci w usta, a nie całuj nikogo, jeżeli czujesz, że nie jesteś zupełnie zdrową.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.